

ENFERMEDADES INVERNALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

BOLETÍN JULIO 2025

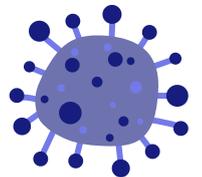


Durante el invierno, las bajas temperaturas y la mayor concentración de personas en espacios cerrados favorecen la propagación de enfermedades respiratorias. Este boletín tiene como objetivo informar sobre las patologías más comunes, sus formas de contagio y las medidas preventivas para reducir riesgos en el ámbito laboral y personal.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS COMUNES EN INVIERNO

1. Gripe (Influenza)

- Síntomas: Fiebre alta, dolor muscular, tos seca, dolor de garganta y decaimiento.
- Transmisión: Por gotículas al toser o estornudar, y contacto con superficies contaminadas.



2. Resfriado Común (Infección Viral Respiratoria)

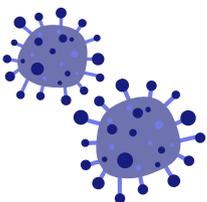
- Síntomas: Congestión nasal, estornudos, dolor de cabeza leve.
- Transmisión: Similar a la gripe, pero con menor severidad.

3. COVID-19

- Síntomas: Fiebre, tos, dificultad respiratoria, pérdida de gusto/olfato.
- Transmisión: Aérea y por contacto con superficies contaminadas.

4. Bronquiolitis (en niños) y Neumonía

- Síntomas: Dificultad respiratoria, silbidos en el pecho, fiebre.
- Grupos de riesgo: Niños menores de 2 años y adultos mayores.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL

Vacunación

- La vacuna antigripal es gratuita en hospitales públicos para grupos de riesgo (embarazadas, mayores de 65 años, personal de salud y personas con enfermedades crónicas).
- Refuerzo contra COVID-19 según calendario nacional.

Higiene Personal y del Ambiente

- Lavado de manos frecuente con agua y jabón o alcohol en gel (70%).
- Ventilación de espacios cerrados (mínimo 15 minutos cada 2 horas).
- Desinfección de superficies con lavandina diluida (1 parte de lavandina en 9 de agua)

Protocolo ante Síntomas

- Quedarse en casa si hay fiebre o síntomas respiratorios.
- Notificar al área de Medicina Laboral para seguimiento.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Alimentación saludable (frutas, verduras, líquidos calientes).
- ✓ Evitar cambios bruscos de temperatura.
- ✓ No automedicarse y consultar a un médico ante síntomas graves.

La prevención de enfermedades invernales requiere el compromiso de todos. Siguiendo las normativas de higiene y seguridad, podemos reducir el ausentismo laboral y proteger la salud de los trabajadores.